

汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）



[汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）_下载链接1](#)

著者:刘金印 整理

[汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）_下载链接1](#)

标签

评论

值得练太极拳的人看看学习一下。

书很不错，专业必备，希望能够好好学学

价格便宜送货快。。。

京东的送货速度实在是惊人的快，上午拍的，下午都送过来了，辛苦京东的快递员和仓库咯！服务和产品都是绝对的好，购物就选京东商城呢！

此用户未填写评价内容

以前练杨式，但没有好的师傅，学习一下

正版专业书，全新，价格适中，送货快，快递员态度好，京东，值得信赖！

不错的东东不错的东东不错的东东

质量很好，物流赞，这次一下子买了两件，以后有机会还会光临

图书质量很好，图文并茂，简单易懂

这书好，回头买来送拳友的！

书挺好的，是正版，京东快递很给力

质量很好。谢谢！

京东快递总是木的说，书好，但要成为自己的

内容很好，算是有干货的书。

本书很不错，特别是在内功的讲述上对于初学者帮助很大。

内容很不档，印刷也可以，值得一读的书。

这本书写的不错，值得太极拳爱好者购买阅读。

这本书讲了很多窍诀，应该是很不错的，比普通的书，讲得多了真东西。

京东发货速度很快，书籍也很不错

京东物流棒棒哒，内容通俗易懂，直截了当，没有套话，拳照很棒，不错！

挺好的挺好的挺好的

一本值得阅读的好书，多读多品受益多多！

给老妈买的，还可以

书质量很好，物流很快，很满意。

畅销的书，买到不易。

很细致的心得体会，看后很受益

正版书，很好！

给妈妈买的，理论知识，好评。

高质量图书。值得阅读。

跟我在图书馆借的一样，到货快！

好好， · 真正的杨式太极传人，语言字迹好懂

挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好挺好

慢慢看，慢慢学

书很好！申通快递不敢苟同！

对于练太极拳很有用，值得收藏。

很好老公很喜欢

很好很好很好

差,内容失望

专递特快！

购物，信赖京东！

书不错，物流很慢

很好的读物

非常好。

快递很快

送货太慢了，既然是无货商品就应该注明。

非常好

商品很给力，值得推荐。很详细的内容

汪老是老前辈、大家，必须多学习。只是包装太简单，书角给碰损了。

蛮好的

书还是值得购买，就是书有点脏

不适合初学者，适合已经拥有一定基础的人。没有动作讲解和套路，主要是内心感觉和体会的描述。

好好

好评

好书

之前买了本被拳友那去了，现在有追了本，可这本不是正版好失望?字体纸张全好差

满意

之前买了本被拳友那去了，现在走追一本，可这本不是正版，好失望?

ok

蛮好

好

像盗版

haohhhhhhhhhhhhhh

—

很好!

挺好的一本杨氏太极拳功法习练读本

好的

好书，值得买。

很好

值得购买

东西挺好，都是大白话，内容丰富，都是针对内功的方法，可以说是各家各派都要看的内容。

不错的好书，之前买过别的有点失望，这本不错，值！！

第二次购买

给我爸买的，他倒是很高兴。

买给老妈的，应该还可以吧，老妈很满意

买来送老爸的。很好

开卷有益！

很好，很方便携带，很实用，值得拥有

秘籍

所有好书都有一个特点：不明白的人看不懂，因为常常想歪的。不在字中在意中

正版，很好

很不错，很有启发

嗯嗯嗯

这本书主要介绍了：序 编者的话 修订版说明 上篇 汪永泉先生授拳语录 一、总论
(一) 武德为先 (二) 老师“访”学生要三年，学生“访”老师要三年
(三) 教拳先教武德 (四) 虚心向前辈、同辈、晚辈请教 (五) 揉手要有正确的目的
(六) 杨式太极拳的特点：舒服、得意、大方 (七) 必须有一定的理论作指导
(八) 路子正，方法对 (九) 杨式太极拳属内家拳一注重内功
(十) 内劲是神意气的化合，不是神意气的集中 (十一) 练拳主要是练神、意、气
(十二) 意气为君，骨肉为臣 (十三) “气球” (十四) 注重“养”，避免“伤”
(十五) 性命双修 (十六) 追求无的境界
(十七) 太极拳功夫有两个部分：知己之功与知彼之功
(十八) 养生与技击：两种不同的练法 (十九) 练太极拳的七个要求和步骤
(二十) 随时随地练功夫 二、知己之功：松、“散”、通、空 (一) 松 (二) “散”
(三) 通 (四) 空 (五) 虚灵顶劲 (六) 开胸张肘、松肩阔背
(七) 气沉丹田不是气压丹田 (八) 轻松腰胯 (九) 松垂散尾闾 (十) 长三关竖三关
(十一) 臂如鞭绳 (十二) 灵活腕手 (十三) 圆裆松膝 (十四) 脚心吻地
(十五) 松沉直竖，中正安舒 (

tt

内容实用。

修订版比上一版增加了很多内容 值得收藏学习

很好，值得购买！！！！

挺好的，买来慢慢看

okokokokokok

第二次购买了。

购物方便快捷，省事的说

可以，可以，可以。

值得收藏的一本书.

好的呀呀呀呀呀呀

绝对的好书。

不错

好书，把练习太极拳需要注意的事项全部归纳出来了

不錯

杨式太极拳名家经典之作，层次较高，对杨式太极拳有一定基础的比较适用。

名家好书

书不错，是正品，一直相信京东

好，下次还买。

很不错

书非常好，耐读！

非常好的书，非常好

好

是本好书，暂时还看不

主要是心得体会，还不

好评全五分!

给朋友买的，已经是第

老师推荐的好书，一定

质量很好，正版！

性价比高 性价比高 性

大师的作品，非常适合

很好的书，需要静下心来

东西不错！东西不错！

汪永泉（1904～1987），杨式太极拳的传人。曾任北京市武术协会副主席。汪永泉从7岁起随父亲一起跟杨健侯学拳，14岁时拜杨健侯的三子杨澄甫为师，深得杨式太极拳的真谛。他德艺双馨，是杨澄甫的得意门生。

好好好好好好好好好好好好

采用语录形式，内容充实，仿佛真人教授

不错的书，下次再来。

很好的书，价格合理，需要慢慢的阅读

非常好，值得一看，就是发货慢了些。

阅读过程中.....

给师傅买的，书的质量还可以，内容更好。杨式太极的泰斗级人物，介绍客观。

好油好油好油好油好油好油好油好油好油好油好油好油好油

不错不错不错不错不错

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错，还行啊还行啊

购买方便，价格实惠。

名师有心得，学者好读书。

值得购买的！ 值得购买的！

值得购买的！

汪永泉传杨氏太极拳是太极拳中的精品，此书记录的大师的心血，值得拥有！

看了看，还可以！！ 内容较散！ 不如魏树人的系统！

东西实用好 下次再来

太极拳是好东西啊！ 太极拳是中国传统文化于武术的结晶，既强身健体，又修生养性。书也很漂亮，很喜欢！ 插图精美、漂亮，内容很好，但也要慢慢体味。

太极拳好啊，强身健体啊，

这是汪脉杨氏太极拳的经典之作。原来几次买的都送给亲朋好友了。已经记不清楚这是第几次买此书了。

好书，练老六路的必买必读

很好的书，非常值得收藏。

难得的佳作。——《汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）》上篇是作者刘金印于1977～1987年间随汪永泉学拳时用心记录的汪先生授拳语录，保持了原话的原汁原味，是难得的授拳精华；下篇则展示了汪老生前宝贵的拳照图像。汪永泉从7岁起随父亲一起跟杨健侯学拳，14岁时拜杨健侯的三子杨澄甫为师，深得杨式太极拳的真谛。他德艺双馨，是杨澄甫的得意门生。

还不错 物美价廉还不错 物美价廉

挺好的，给妈妈买的，好多人用

采百花蜜，希望能对自己有提高。

很不错，一下子买了三个版本的书

包装和纸质都不错，内容还没看，但应该是好书

值得深入的看看。。，。。。。。。。

很详细，非常好的太极拳参考书

非常感谢快递员刘金彩，今天提早要走，快递员还是给我加急送过来了

好书。价格再便宜点更好了。

楊家兩代三師真傳之綜合參照

莫名其妙的让等，心里多少失落些。

内容没的说，是最好的，原来有第一版，出了第二版坚决就买了。唯一不满意的是印刷质量，和第一版没法比，太粗糙了。

不错，正版。写了很多太极拳初级入门的感受。减少了很多弯路。很值！

很好的指导书很好的指导书

很棒的书哟

国人对于“文武双修”，有着永远驱之不散的情结。在中国武学的经典性著作——《陈氏太极拳图说》中，讲求技击的武学，与论语、老庄、易经等中国传统文化融为一体，使得传统武学如浩瀚的星空一样深邃而博大。而作为武学代表人物的历代宗师，更是以

激情斗志、武学思想而给后人以生命启迪和人生感悟。还原“武学人生”的师承现场。长期以来，当代武学图书大多是“拳照图片+动作介绍”的传统模式。那种当年跟随名师学习的。言传身教、师生对话、人生感悟”的生动场景，往往变成了千篇一律的“教科书格式”。而在数字化的时代，对于拳式的详细介绍，通过视频光盘就能够让读者“一目了然”。所以，武学图书应该超越“图片+动作”的老面孔，要从“干巴巴的文字”转变为“具有人格魅力”的新文体。

具体来说，应该把“具体招式”的传授和对这些招式的思考、困惑、探讨、顿悟、感触乃至人生体悟融为一体。如同一个老师面对学生娓娓道来。练武之人有时不擅长行文，那么，可以通过回忆、讲述老师们当年“言传身教、所思所悟”的生动场景，特别是一代宗师对每招每式的教拳故事、实战经历、独特心得和体会，乃至对武学的哲学思考和人生感悟或者向弟子们讲述自己的武学之路、教学感悟、所驳所斥、所惑所创等，把自己内心思考的真实过程展示给弟子和读者们。把这些真实的讲述记录成文字.就相当于还原了武学人生的师承现场。

作者多年来在崇尚武德，独善自身的主导思想下，把太极拳当成事业来做，经过长时间对武功的磨合，感触到了很多的东西，带着不断出现的问题及时到先贤的经典论著中去寻求答案，从中汲取精华品嚼哲理，在遗留的文字间感悟心声、聆听教诲，再将感悟融合到现实中进行体认查证，静心潜悟汪授杨氏太极拳内中的玄妙，并结合平时引发的诸多心灵感触与好友交流分享，致使许多问题在基点上达成了共识，把这部分内容随笔记述小有成文，这些文稿也就成为了本书的主体内容。这次整理编著中又经揣摩再三，详加推敲使其逻辑缜密，文理通畅，易于理解，完弘扬共享之心愿。书中的文字并非专为出书而著，完全是自身修炼对太极拳艺术有感而言。

不错不错不错不错不错不错

非常好的书！

不错，挺快的，第二趟就到了。

经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世观。现代中学生因为时间紧、学习任务重、课程量大，不读古今中外的名著，我认为这样对一个当代小学生 来说是不利的。

读经典，是我们永远需要的，因为任何对经典的了解，都会让我们人文的价值、人文的精神不断地提高升华，读经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世

。读流行文学的好处是能掌握社会发展的动态，掌握社会发展的方向。

从小读经典名著，加以思考，对孩子的人格塑造有很大的好处。孩子通过这些不朽的文学作品而认识、感悟到的世界，对真善美、假恶丑的认识和理解，对人生哲理潜移默化的接受，比我们大人肤浅的说教要深刻得多、有效得多。

我们大多不读名著，偏偏去读在校园里风行一时的《哈利波特》。什么原因？名著读起来十分无聊，使人读不到一半便不想往下读，就拿《西游记》来说：故事无非是说有一群怪兽贪吃，抓了唐僧就走，而每次又不吃，等着孙悟空来救，最后怪兽输了。每次的故事无非如此，甚无新意，我读到一半便不想往下读。的确，名著中也是多种智慧的结

晶，如《红楼梦》中便包含了许多玄机，但哪里花得起时间去一一破解？而且，只要是名著，便是厚厚一大本书，加上书中偶尔出现一些精彩的句子，如此而已。读名著的好处真是数不胜数。它能在我们懂得了知识的同时，使我感到乐趣；能在我提高了自己文笔的同时，领略到了大文豪们的风采；能使我广泛了知识面的同时，丰富了我的课外生活。名著中还能体现许多文豪的人生观，使我懂得许多人生哲理。读名著还可以使我们的人生少走许多弯路，不去赴那些过了一辈子失败人生的人的后尘。

经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世观。现代中学生因为时间紧、学习任务重、课程量大，不读古今中外的名著，我认为这样对一个当代小学生来说是不利的。

读经典，是我们永远需要的，因为任何对经典的了解，都会让我们人文的价值、人文的精神不断地提高升华，读经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世观。

。读流行文学的好处是能掌握社会发展的动态，掌握社会发展的方向。

从小读经典名著，加以思考，对孩子的人格塑造有很大的好处。孩子通过这些不朽的文学作品而认识、感悟到的世界，对真善美、假恶丑的认识和理解，对人生哲理潜移默化的接受，比我们大人肤浅的说教要深刻得多、有效得多。

我们大多不读名著，偏偏去读在校园里风行一时的《哈利波特》。什么原因？名著读起来十分无聊，使人读不到一半便不想往下读，就拿《西游记》来说：故事无非是说有一群怪兽贪吃，抓了唐僧就走，而每次又不吃，等着孙悟空来救，最后怪兽输了。每次的故事无非如此，甚无新意，我读到一半便不想往下读。的确，名著中也是多种智慧的结晶，如《红楼梦》中便包含了许多玄机，但哪里花得起时间去一一破解？而且，只要是名著，便是厚厚一大本书，加上书中偶尔出现一些精彩的句子，如此而已。

读名著的好处真是数不胜数。它能在我们懂得了知识的同时，使我感到乐趣；能在我提高了自己文笔的同时，领略到了大文豪们的风采；能使我广泛了知识面的同时，丰富了我的课外生活。名著中还能体现许多文豪的人生观，使我懂得许多人生哲理。

读名著还可以使我们的人生少走许多弯路，不去赴那些过了一辈子失败人生的人的后尘。

爸爸非常喜欢啊

很实在的一本书，值得一读和收藏！

力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！力荐！

经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世观。现代中学生因为时间紧、学习任务重、课程量大，不读古今中外的名著，我认为这样对一个当代小学生来说是不利的。

读经典，是我们永远需要的，因为任何对经典的了解，都会让我们人文的价值、人文的精神不断地提高升华，读经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世观。

。读流行文学的好处是能掌握社会发展的动态，掌握社会发展的方向。从小读经典名著，加以思考，对孩子的人格塑造有很大的好处。孩子通过这些不朽的文学作品而认识、感悟到的世界，对真善美、假恶丑的认识和理解，对人生哲理潜移默化的接受，比我们大人肤浅的说教要深刻得多、有效得多。我们大多不读名著，偏偏去读在校园里风行一时的《哈利波特》。什么原因？名著读起来十分无聊，使人读不到一半便不想往下读，就拿《西游记》来说：故事无非是说有一群怪兽贪吃，抓了唐僧就走，而每次又不吃，等着孙悟空来救，最后怪兽输了。每次的故事无非如此，甚无新意，我读到一半便不想往下读。的确，名著中也是多种智慧的结晶，如《红楼梦》中便包含了许多玄机，但哪里花得起时间去一一破解？而且，只要是名著，便是厚厚一大本书，加上书中偶尔出现一些精彩的句子，如此而已。读名著的好处真是数不胜数。它能在我懂得了知识的同时，使我感到乐趣；能在我提高了自己文笔的同时，领略到了大文豪们的风采；能使我在广泛了知识面的同时，丰富了我的课外生活。名著中还能体现许多文豪的人生观，使我懂得许多人生哲理。读名著还可以使我们的人生少走许多弯路，不去赴那些过了一辈子失败人生的人的后尘。

。经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处世观。现代中学生因为时间紧、学习任务重、课程量大，不读古今中外的名著，我认为这样对一个当代小学生来说是不利的。

读经典，是我们永远需要的，因为任何对经典的了解，都会让我们人文的价值、人文的精神不断地提高升华，读经典名著的好处是可以培养一个人的素养，让你心中有一种正确而优雅的为人处观。

。读流行文学的好处是能掌握社会发展的动态，掌握社会发展的方向。从小读经典名著，加以思考，对孩子的人格塑造有很大的好处。孩子通过这些不朽的文学作品而认识、感悟到的世界，对真善美、假恶丑的认识和理解，对人生哲理潜移默化的接受，比我们大人肤浅的说教要深刻得多、有效得多。我们大多不读名著，偏偏去读在校园里风行一时的《哈利波特》。什么原因？名著读起来十分无聊，使人读不到一半便不想往下读，就拿《西游记》来说：故事无非是说有一群怪兽贪吃，抓了唐僧就走，而每次又不吃，等着孙悟空来救，最后怪兽输了。每次的故事无非如此，甚无新意，我读到一半便不想往下读。的确，名著中也是多种智慧的结晶，如《红楼梦》中便包含了许多玄机，但哪里花得起时间去一一破解？而且，只要是名著，便是厚厚一大本书，加上书中偶尔出现一些精彩的句子，如此而已。读名著的好处真是数不胜数。它能在我懂得了知识的同时，使我感到乐趣；能在我提高了自己文笔的同时，领略到了大文豪们的风采；能使我在广泛了知识面的同时，丰富了我的课外生活。名著中还能体现许多文豪的人生观，使我懂得许多人生哲理。读名著还可以使我们的人生少走许多弯路，不去赴那些过了一辈子失败人生的人的后尘。

字经·弟子规·百家姓·千字文

一个打伞的长衣人由暗处迎过来。双方尚距离甚远，那人即深深哈下腰来道：“姑娘好，我们公子请姑娘过府一谈，我这里侍候着您哪！”朱翠眼珠子一拿，即见一隅墙角下，先时曾在面铺遇见的那位“常小爵爷”正倚立在墙下，身侧一人为他高高撑着雨伞，正在远远向自己含笑点头。依照平常习性，朱翠是决计不会答理的，只是今天情形特别，显然她了解到这位小爵爷必有什么话要向自己说，再者，她也有心观察一下镇武将军的近况，因为这位将军到底是自己父亲的

东西应该不错。刚到还没看。听别人说挺好的。太深我也不懂。慢慢去摸，去体会。物流快。

修订版的内容多了很多，很好！

是练拳人值得一看的好书。在太极拳的理论上的提高会有很大的帮助，心法和练法也有帮助，拳友们可以看一看。

经典，太极拳方面的好书，送货也快。

送货速度很快。很满意。

[汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）_下载链接1](#)

书评

[汪永泉授杨式太极拳语录及拳照（修订版）_下载链接1](#)